

## Prüfungsprogramm zum 06. Kup

### 6. Kup (grüner Gürtel):

#### 1.) Grundsichule:

##### Stellungen:

- *koa-sogi*  
(Kreuzstellung)

##### Abwehrtechniken:

- *sonnal-goduro-makki*  
(Unterstützungsblock  
mit der Handkante)

##### Handtechniken:

- *dung-jumok-ap-chigi*  
(Faustrückenschlag nach vorne)
- *dung-jumok-bakkat-chigi*  
(Faustrückenschlag zur Seite)

##### Fußtechniken:

- *yop-chagi*  
(Seitwärtsfußtritt)
- *dwit-chagi*  
(Rückwärtsfußtritt)

#### 2.) Pratztenübungen:

- bisher erlernte Grund- und Wettkampftechniken werden an der Pratzte demonstriert
- diese werden überwiegend in Kombination verlangt  
(Orientierung: - Kombination: *paldung-chagi* mit *cut-paldung-chagi*, *naeryo-chagi*,  
*sewo-chagi* oder *momtong-chirugi*  
- einzeln: *dwit-chagi*, *yop-chagi*)

#### 3.) Formen:

- 2. Form (*Taeguk-ih-jang*)

#### 4.) Partnerübungen:

- Ein-Schritt-Kampf (ausschließlich unter Verwendung der bisher erlernten Techniken)
- Angriff mit Faust oder Vorwärtsfußtritt (beidseitig)
- Ausweichen mit und ohne Abwehrtechnik, eine Gegentechnik

#### 5.) Freikampfübungen:

- 1x1 mit verschiedenen Techniken (nachzeitig und gleichzeitig)

#### 6.) Selbstverteidigung:

##### • Fallschule

- Rollen vorwärts und rückwärts

##### • Verteidigung gegen Angriffe aus der Nahdistanz:

1. Umklammern von vorne unter und über den Armen
2. Umklammern von hinten unter und über den Armen
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Würgen von vorne und hinten

#### 7.) Theorie:

- koreanische und deutsche Bezeichnung der gezeigten Techniken
- Prinzipien der Selbstverteidigung
- Notwehrrecht

## 6. Kup - Theorie

### - Technikbegriffe:

<i>koa</i>	gekreuzt
<i>koa-sogi</i>	Kreuzstellung (als <i>ap-</i> oder <i>dwit-koa-sogi</i> - je nachdem, wo das Standbein gekreuzt wird)
<i>goduro</i>	unterstützt
<i>goduro-makki</i>	Unterstützungsblock
<i>sonnal-goduro-makki</i>	Unterstützungsblock mit der Handkante (meistens: <i>momtong</i> )
<i>dung-jumok</i>	Faustrücken
<i>dung-jumok-ap-chigi</i>	Faustrückenschlag nach vorne
<i>dung-jumok-bakkat-chigi</i>	Faustrückenschlag von innen nach außen
<i>yop</i>	seitwärts
<i>yop-chagi</i>	Seitwärtsfußtritt
<i>dwit-chagi</i>	Rückwärtsfußtritt

### - Hintergründe zur Selbstverteidigung:

F: Welchen Hintergrund haben sogenannte **Schocktechniken**?

A: Angriff auf bestimmte schmerzhafte Körperpunkte zur Ablenkung der Aufmerksamkeit des Gegners

F: Was ist eine **Hebeltechnik**?

A: Gelenk entgegen seiner natürlichen Bewegung oder über den normalen Bewegungsradius drehen oder drücken

F: Welche **Distanzen** und **Positionen** unterscheidet man?

A: Nahdistanz: für den Angreifer sind Greifen, Werfen sowie der Einsatz von Knie- und Ellenbogentechniken möglich

Mittlere Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger mit Fauststößen und Schlägen erreichen

Lange Distanz: der Angreifer kann den Verteidiger ohne weitere Zwischenschritte mit Tritten treffen

Innenraum: Verteidiger befindet sich in Reichweite beider Beine und Arme sowie des Kopfes

Außenraum: Verteidiger ist seitlich neben dem Angreifer positioniert

Rücken: Verteidiger steht unmittelbar oder seitlich hinter dem Angreifer

### - Notwehrrecht:

§ 32 StGB - Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

Bei dieser Vorschrift handelt es sich um einen **Rechtfertigungsgrund**. Das heißt, eine eigentlich rechtswidrige Straftat (wie z.B. eine Körperverletzung) ist aufgrund der Notwehr gerechtfertigt und damit nicht strafbar. Geschützt ist die Verteidigung gegen einen Angriff auf sich selbst (Notwehr), aber auch auf eine andere Person (sog. Nothilfe).

#### (1) Notwehrlage

Angriff: von einem Menschen ausgehende oder drohende Verletzung rechtlich geschützter Interessen

(z.B. *Gesundheit und Leben, aber auch Vermögen oder Ehre*)

Gegenwärtig: wenn der Angriff unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch weiter andauert

(*eine rein vorsorgliche Abwehr oder deutlich spätere Gegenwehr ist damit ausgeschlossen*)

Rechtswidrig: der Angriff muss gegen das Recht verstoßen, er darf vor allem nicht selbst rechtmäßig sein

(*insb. darf man nicht jemanden unberechtigt angreifen, um sich dann bei der Verteidigung auf Notwehr zu berufen*)

#### (2) Notwehrhandlung

Schwerpunkt: **Erforderlichkeit**

Geeignetheit: der Verteidiger darf das Mittel wählen, welches den Angriff sofort, sicher und endgültig beendet

Grundsatz des mildesten Mittels: der Verteidiger muss unter mehreren gleich (!) geeigneten Mitteln dasjenige wählen, welches den Angreifer am wenigsten schädigt (*merke: Verteidiger ist grundsätzlich nicht zum Ausweichen verpflichtet*)

Anmerkung: Der Begriff „Verhältnismäßigkeit“ der Verteidigung ist etwas missverständlich. Ein gleiches Verhältnis zwischen der Notwehrhandlung zur Angriffshandlung ist nämlich **nicht** notwendig. Die Intensität der Verteidigung darf vielmehr deutlich über diejenige des Angriffs hinausgehen, solange sie nach den beiden oben genannten Punkten als **erforderlich** bezeichnet werden kann. (*Dies hat insbesondere Bedeutung bei körperlich unterlegenen Personen.*)